

# Sfaturi de nutriție pentru perioada pandemiei # COVID-19

**Ce trebuie să știți?** Alimentația corectă este vitală. Mâncați o dietă bine echilibrată în fiecare zi pentru a obține vitamine, minerale, fibre alimentare, proteine și antioxidanți. Corpul dvs. trebuie să fie mai sănătos și cu un sistem imunitar mai puternic pentru a vă reduce riscul de boli cronice și boli infecțioase.



Mâncați alimente proaspete și neprocesate, cum ar fi legumele cu frunze de culoare verde închis, portocaliu și galben, fructe și legume, leguminoase (de exemplu linte, fasole), nuci și cereale integrale neprocesate (de exemplu, porumb, mei, ovăz, grâu, orez brun sau tuberculi de amidon sau rădăcini precum cartofi) și proteine (de exemplu, carne, pește, ouă, lapte).



Beți 8-10 căni de apă în fiecare zi. Apa este cea mai bună alegere, dar puteți consuma și alte băuturi (de exemplu, suc de lămâie diluat în apă și neîndulcit, ceai și cafea - nu prea mult) și mâncați fructe și legume care conțin apă (de exemplu, castraveți, roșii, spanac, ciuperci, pepene, broccoli, varză, portocale, mere, afine).



Mâncați grăsimi sănătoase conținute în carne albă (de exemplu, păsări de curte), pește, avocado, nuci, ulei de măsline, soia, canola, uleiuri de floarea soarelui și porumb, în loc de grăsimi care se găsesc în carne grasă și untură. Evitați grăsimile care se găsesc în mâncarea procesată, carnea prelucrată, fast-food-ul, gustările, prăjiturile, pizza congelată, plăcinte, prăjiturele, margarine.



Limitați-vă aportul de sare. Când gătiți și pregătiți mâncarea, limitați cantitatea de sare și de sodiu condimente (de ex. sos de soia, sos de pește). Limitați aportul zilnic de sare la mai puțin de 5 g (aproximativ 1 linguriță) și folosiți sare iodată. Evitați alimentele cu gustări bogate în sare.



Limitați-vă aportul de zahăr. Alegeți fructe proaspete în loc de gustări dulci (de ex. prăjituri, ciocolată). Limitați consumul de băuturi răcoritoare sau băuturi nealcoolice și alte băuturi bogate în zahăr (de ex. sucuri de fructe îndulcite, concentrate și siropuri de fructe, lapte aromatizat, băuturi cu iaurt).



Evitați să mâncați afară. Mâncarea în timpul acestei pandemii COVID-19 crește contactul cu ceilalți oameni și șansa ta de a fi expus la virus. Deci, mâncați acasă. Mâncarea gătită acasă este cea mai bună alegere și este mai sănătoasă și mai hrănitore pentru dvs. decât mâncarea cu multe calorii în afara casei.



Cereți ajutor. În timpul acestei pandemii COVID-19, s-ar putea să aveți nevoie de sprijin pentru sănătate și dietă, pentru a vă asigura că vă mențineți într-o stare bună, mai ales dacă trăiți cu o boală cronică și sunteți suspectat sau confirmat COVID-19. Dacă vă simțiți copleșiți, solicitați ajutor de la profesioniști sau prin informații din alte surse de încredere (de exemplu, digital, social, tipărit, difuzat de profesioniști).

[www.emro.who.int/nutrition](http://www.emro.who.int/nutrition)  
© World Health Organization 2020



MINISTERUL SANATATII



INSTITUTUL NATIONAL  
DE SANATATE PUBLICA



CENTRUL NATIONAL DE  
EVALUARE SI PROMOVARE A  
STARII DE SANATATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SANATATE PUBLICA SIBIU



DIRECTIA DE SANATATE  
PUBLICA NEAMȚ